La première fois que le changement climatique a été évoqué dans son cabinet

De nombreux professionnels de la santé mentale ne se sentent pas armés

Le changement climatique affecte tout le monde dans le cabinet du thérapeute

La détresse face au

Les thérapeutes s'attaquent à l'éco-anxiété

M'inscrire

Mis à jour le 10 janv

Vous avez une question ?

changement climatique

Une réaction rationnelle qui peut être paralysante

Manque de lignes directrices claires concernant l'éco-anxiété

Accepter ses propres émotions face au changement climatique

Le changement climatique est la réalité dans laquelle nous vivons tous aujourd'hui

Comment aider les patients ?

Aider les thérapeutes à envisager

Dans cet article, Isobel Whitcomb aborde plusieurs questions essentielles sur le rôle des thérapeutes dans la prise en charge des effets du changements climatique sur la santé mentale : **Lorsque de telles préoccupations surgissent dans le cadre du travail clinique, comment le thérapeute doit-il réagir ? Comment les thérapeutes reçoivent et réagissent aux commentaires et aux conversations sur le changement climatique avec leurs patients ? Quels est l'impact des représentations des changements environnementaux du thérapeute sur la prise en charge du patient ?…**

Article publié initialement en anglais, disponible en ligne

Sans formation, les thérapeutes se sentent incapables de faire face au nombre croissant de personnes inquiètes face à l'urgence climatique.

La première fois que le changement climatique a été évoqué dans son cabinet

Andrew Bryant, un thérapeute basé à Tacoma, dans l'État de Washington, **s'est senti impuissant la première fois que le changement climatique a été évoqué dans son cabinet**. C'était en 2016 et un patient se demandait si il devait avoir un bébé. Sa pa voulait un, mais le je pouvait s'empêcher d'imaginer cet

M'inscrire

Vous avez une question ?

l'ensemble de leur pratique sous un nouvel angle

Encourager à parler

Aller plus loin

enfant hypothétique grandissant dans un monde apocalyptique et bouleversé par le changement climatique.

Bryant avait l'habitude de guider les gens dans leurs conflits relationnels, leurs angoisses face à l'avenir et les décisions qui changent leur vie. Mais cette fois-ci, il s'agissait d'une expérience différente, personnelle. Bryant se sentait depuis longtemps concerné par le changement climatique, mais de manière lointaine et théorique. **Le désespoir de son patient l'a confronté à une toute nouvelle réalité : le changement climatique aurait un impact direct sur sa vie et celle des générations futures.**

« Je n'avais jamais envisagé cette possibilité », a déclaré Bryant. À ce moment-là, sa peur était un épais brouillard. La seule chose à laquelle il pouvait penser en réponse à l'anxiété de son patient était ses propres jeunes enfants : de quel monde hériteraient-ils ? Devait-il se sentir coupable de les avoir impliqués ?

De nombreux professionnels de la santé mentale ne se sentent pas armés

« **Je ne savais pas quoi faire, je ne savais pas quoi dire** », a déclaré Bryant. Il savait cependant que **rien dans ses années de d'expérience ne l'ava faire face au changement**

M'inscrire

Vous avez une question ?

climatique. Depuis, M. Bryant a passé des années à étudier les effets du changement climatique sur la santé mentale. Aujourd'hui, il est bien équipé pour faire face à ce genre de situation. Mais cette première expérience a marqué le début d'une prise de conscience, qu'il voit se produire dans le domaine en général.

L'American Psychiatric Association (APA) reconnaît le changement climatique comme une menace croissante pour la santé mentale, mais **de nombreux professionnels de la santé mentale ne se sentent pas armés pour faire face au nombre croissant de personnes anxieuses et affligées par l'état de la planète**.

Les thérapeutes de quelques sous-spécialités, comme l'éco-thérapie, se forment spécifiquement pour intégrer la sensibilisation à l'environnement dans leur travail avec les patients. Mais ces thérapeutes ne représentent qu'un petit pourcentage du secteur, et **la grande majorité des gens n'ont pas accès à une thérapie tenant compte du climat**. Une étude de 2016 a révélé que plus de **la moitié des thérapeutes interrogés estimaient que leur formation ne les avait pas suffisamment préparés à faire face aux impacts de la crise climatique sur la santé mentale**. De plus, la même étude a révélé que même si la plupart des personnes interrogées reconnaissaient l'importance du changement climatique dans la profession de santé mentale dans son ensemble, **près de la moitié cor changement climat à voir avec leur propre travail.**

M'inscrire

Vous avez une question ?

Le changement climatique affecte tout le monde dans le cabinet du thérapeute

La réalité est que le changement climatique affecte tout le monde dans le cabinet du thérapeute ; c'est l'arrière-plan – et de plus en plus le premier plan – de la vie sur Terre. Mais **pour un thérapeute qui commence à peine à accepter le changement climatique, offrir des conseils sans jugement à un patient peut être particulièrement difficile.**

« Je pense que beaucoup de thérapeutes reconnaissent la pertinence clinique de ces questions », déclare Susan Clayton, psychologue à l'université de Wooster qui étudie l'anxiété liée au climat, « mais à ce stade, pratiquement personne n'a reçu de formation spécifique pour aborder cette question ».

Face à l'augmentation de l'anxiété, du stress et du trouble de stress post-traumatique liés au climat, un contingent de professionnels de la santé mentale est en train d'**élaborer une nouvelle norme de soins de santé mentale pour notre monde modifié par le climat. Leur profession est confrontée à une courbe d'apprentissage abrupte.**

La détresse face au changement climatique

M'inscrire

Vous avez une question ?

Il est de plus en plus reconnu dans le domaine de la psychologie que les gens éprouvent de la détresse face au changement climatique. Plus de 40 % des Américains se sentent « dégoûtés » ou « impuissants » face au changement climatique, selon une enquête publiée par des chercheurs de l'Université de Yale. Un sondage de l'APA réalisé en 2020 a révélé que plus de la moitié des personnes interrogées étaient quelque peu ou extrêmement anxieuses quant aux effets du changement climatique sur leur propre santé mentale. Bien qu'ils ne soient pas officiellement classés dans le DSM-5, l'ouvrage utilisé par les thérapeutes pour classer et traiter les maladies mentales, il existe un nom pour cet état de désespoir qui a émergé des textes universitaires et des médias depuis 2007 : l'éco-anxiété.

Il est tout à fait naturel de se sentir anxieux face à la fonte de la planète et à la sixième extinction de masse, toutes deux dues à l'action de l'homme. Mais si l'humanité est responsable de la pollution par le carbone qui réchauffe notre planète, la réalité est que seules quelques grandes entreprises – et des politiciens complices – nous ont mis sur cette voie. En tant qu'individu, il est facile de se sentir impuissant à stopper la destruction de la biosphère.

C'est ce que j'ai vécu. J'ai grandi dans une région de l'Oregon fortement touchée par la sécheresse et les incendies de fc Au cours des dix dernières année mon chagrin n'a ces s'intensifier à mesu manque de neige fermait la

M'inscrire

Vous avez une question ?

montagne où j'ai appris à skier et que la fumée recouvrait ma ville chaque été. Bien que j'aie suivi une thérapie pendant cinq ans, je n'ai pas parlé de ma crainte annuelle des températures à trois chiffres, ni de mon obsession pour les rapports sur l'enneigement local. J'ai supposé que la thérapie ne pouvait pas soulager ma tristesse, parce que j'étais là pour traiter des problèmes internes. En revanche, le changement climatique semblait être le problème externe par excellence. Si je n'avais aucun contrôle sur le changement climatique, comment pouvais-je commencer à m'attaquer à mon propre désespoir ?

Une réaction rationnelle qui peut être paralysante

L'anxiété liée au climat est étrange de ce point de vue. D'une certaine manière, il s'agit d'**une réaction rationnelle**, a déclaré Leslie Davenport, thérapeute basée à Tacoma, dans l'État de Washington, et auteur du livre Emotional Resiliency in the Era of Climate Change : A Clinician's Guide. « L'éco-anxiété est une réaction naturelle à une menace. Et il s'agit d'une menace très réelle », a déclaré Mme Davenport. **Mais elle peut aussi être paralysante**. À l'université, j'ai lancé une campagne pour mettre fin à l' fracturation dans le comté de Los Angeles. Au bout de quelques mois, je me suis épuisée. d'envisager constamment l'impact

M'inscrire
Vous avez une question ?

de la fracturation sur notre atmosphère et nos communautés m'empêchait de fonctionner à un niveau élémentaire.

En raison de cette tension entre le rôle de l'éco-anxiété en tant que réponse rationnelle mais potentiellement paralysante, **il n'existe pas de définition claire et standard du moment où l'éco-anxiété est malsaine, si jamais elle l'est.** «C'est l'une des questions que nous devons vraiment nous poser», a déclaré Clayton. « L'anxiété n'est pas agréable à vivre, mais ce n'est pas nécessairement une mauvaise chose. C'est un signal émotionnel auquel nous devons prêter attention.

Manque de lignes directrices claires concernant l'éco-anxiété

Mais **le manque de lignes directrices claires concernant l'éco-anxiété et le changement climatique signifie que de nombreux thérapeutes pathologisent l'anxiété de leurs patients ou la traitent comme une réponse malsaine. D'autres ne savent tout simplement pas comment le traiter**. En réponse à une enquête de 2016 , près d'un thérapeute sur cinq a qualifié les réponses de leurs patients de inappropriées. Plusieurs participants ont déclaré que les croyances de leurs patients concernant le chan climatique étaient « de

M'inscrire

Vous avez une question ?

exagérées ». Un autre quart a donné des réponses mitigées.

Une professionnelle de la santé mentale m'a raconté une expérience vécue avec son propre thérapeute, lorsqu'elle lui a fait part de son angoisse face à la gravité croissante de la sécheresse. En réponse, son thérapeute lui a demandé : « D'accord, mais de quoi s'agit-il vraiment ? ». La thérapeute, par ailleurs très compétente et digne de confiance, n'arrivait pas à comprendre que le changement climatique était la seule cause de sa détresse.

Accepter ses propres émotions face au changement climatique

Bien que l'éco-anxiété soit une réponse naturelle, elle peut également devenir malsaine lorsqu'elle devient paralysante, a déclaré Clayton. Mais cela ne veut pas dire que c'est exagéré ou déplacé. **Lorsqu'un thérapeute rejette ainsi la détresse d'un patient, cela peut être profondément préjudiciable**, a déclaré Davenport. « Le patient devient le problème et la source du dysfonctionnement », a déclaré Davenport à propos de ce scénario. » Chaque fois qu'une personne est blâmée à tort, cela peut être douloureux, mais venan d'un professionnel de la santé mentale, d'un exper différentiel de pouvoi

M'inscrire

Vous avez une question ?

également en jeu, cela peut être désorientant pour le patient, l'amenant à remettre en question sa propre réalité. » Cette dynamique nuit au fondement de la confiance entre le patient et le thérapeute et peut conduire le patient anxieux à un isolement accru, a déclaré Davenport.

Caroline Hickman, psychothérapeute et climatologue à l'université de Bath, a passé des années à animer des sessions de formation et à présenter des conférences sur le changement climatique. Mais dernièrement, elle a été frappée par l'inadéquation de ce domaine face à un problème de plus en plus grave. De plus en plus de personnes s'adressent à elle après avoir vécu **des expériences déroutantes ou décevantes en essayant d'exprimer leur inquiétude face au climat à des thérapeutes de confiance**. « Soudain, il y a une déconnexion. Et soudain, vous réalisez que vous vivez dans des mondes différents », a déclaré Mme Hickman.

Lorsqu'un thérapeute rejette l'éco-anxiété ou le chagrin d'un client, la réponse ne vient pas nécessairement d'un manque d'empathie ou d'inquiétude face à la crise climatique, a déclaré Hickman. Souvent, cette réaction se produit parce que l**es thérapeutes eux-mêmes se sentent incapables de faire face à leurs propres sentiments concernant la destruction de l'environnement – et encore moins à ceux du patient.** « Les thérapeutes ne sont que des humains, ma[illegible] devoir et la respons[illegible] de faire face à ce problème et de

M'inscrire
Vous avez une question ?

réfléchir à leur propre vulnérabilité afin d'aider leurs patients », a ajouté Hickman.

Pour John Burton, psychanalyste installé à New York, il y a rarement un jour où il ne pense pas au changement climatique. Lorsqu'un client aborde le sujet, même en faisant une remarque en passant sur les voyages en avion ou sur Greta Thunberg, il ressent immédiatement un sursaut d'anxiété.

« Cela suscite un tel sentiment d'impuissance », a-t-il déclaré. « C'est ce qui me vient à l'esprit. Cela ne devrait pas être le cas ».

Selon Tree Staunton, psychothérapeute spécialiste du climat à Bath, en Angleterre, **lorsqu'un thérapeute n'a pas commencé à accepter ses propres émotions face au changement climatique, il peut ajouter au désarroi émotionnel de ses clients qui font face à un chagrin et à une anxiété accablants**. Par exemple, la douleur, l'anxiété ou la culpabilité d'un thérapeute peuvent se traduire par une attitude défensive ou un repli sur soi.

« En thérapie, nous devons nous en tenir à la réalité et à la réaction de cette personne. **La pire chose que l'on puisse faire en tant que thérapeute, c'est d'apporter ses propres défenses**« , explique Mme Staunton. « Nous ne voulons pas vraiment ressentir la détresse ou l'anxiété, alors nous ne pouvons pas entendre celle de l'autre personne

M'inscrire

Le changement climatique est la

Vous avez une question ?

réalité dans laquelle nous vivons tous aujourd'hui

Le changement climatique est la réalité dans laquelle nous vivons tous aujourd'hui. Entre 2009 et 2020, la proportion d'Américains déclarant avoir personnellement subi les effets du réchauffement climatique est passée de 32 % à 42 %, selon l'enquête 2020 susmentionnée du programme Yale sur la communication sur le changement climatique. Et dans certains cas, ces effets ont un impact direct sur la santé mentale. Les chercheurs ont suivi plus de 1 700 enfants qui ont vécu quatre ouragans majeurs : Ike, Charley, Katrina et Andrew. Leurs résultats, publiés plus tôt cette année , ont révélé que **près de la moitié des enfants présentaient des symptômes de trouble de stress post-traumatique**. Pour 10 % des enfants, ces symptômes sont devenus chroniques. Dans une autre étude publiée en 2018, les chercheurs ont rassemblé des données sur la santé mentale de près de 2 millions de personnes entre 2002 et 2012 et sur les climats locaux au cours de cette période. Leurs résultats montrent que **sur cinq ans, un réchauffement de 1,8 degrés Fahrenheit (1 degré Celsius) était lié à une augmentation de 2 % de tous les problèmes de santé mentale signalés**.

M'inscrire

Même si le monde a le choix lorsqu'il s'agit de lin changement climatique, l'arrêt

Vous avez une question ?

magique de toute pollution par le carbone demain laisserait quand même des décennies de réchauffement dans le système. Cela signifie vraisemblablement que **les impacts sur la santé mentale pourraient s'aggraver à l'avenir**. La société devra s'adapter à de nombreux changements, y compris la manière dont nous traitons le chagrin et l'anxiété que suscite la vie sur une planète moins stable.

Comment aider les patients ?

Les thérapeutes diffèrent dans leur manière d'aider leurs patients à faire face aux effets mentaux du changement climatique lorsqu'ils deviennent ingérables. Les **approches fondées sur la pleine conscience** peuvent aider les gens à faire face aux émotions intenses associées à l'anxiété et au chagrin liés au climat. Par exemple, Mme Davenport peut accompagner ses patients dans une méditation guidée, au cours de laquelle ils s'imaginent dans un cadre paisible, ou leur faire ressentir les sensations spécifiques que leur corps éprouve lorsqu'ils pensent au changement climatique. La **thérapie cognitivo-comportementale**, qui se concentre sur les modes de pensée malsains, peut aider les clients paralysés par des pensées angoissantes sur le changement climatique. Les thérapeutes sensibilisés au clima encouragent également **l'activism et le temps passé d** comme moyen de fa

M'inscrire

Vous avez une question ?

l'impuissance souvent associée à l'éco-anxiété et au chagrin.

« La raison pour laquelle nous sommes dans ce pétrin avec l'urgence climatique est que nous la considérons comme distincte de nous-mêmes. »

Aider les thérapeutes à envisager l'ensemble de leur pratique sous un nouvel angle

Ces outils ne sont pas réservés aux patients ; ils s'adressent également aux thérapeutes, qui doivent témoigner de la détresse que les gens ressentent déjà face au changement climatique. « Les thérapeutes doivent être capables de s'asseoir avec ce sentiment, quel qu'il soit, chez leur patient « , a déclaré Staunton.

Davenport, Staunton et Hickman animent tous des sessions de formation où d'autres thérapeutes peuvent apprendre à développer une pratique respectueuse du climat. Lors d'une récente formation, M. Hickman a passé les 40 premières minutes à aider les étudiants à « recréer leur lien » avec l'environnement. Chacun a parlé de sa relation personnelle avec la planète, avant d'apprendre la relation entre le changement climatique, le chagrin et la perte.

M'inscrire

Vous avez une question ?

L'objectif de ces séa
de devenir un spécialiste du

changement climatique. L'objectif n'est même pas de développer un ensemble discret de compétences à utiliser lorsqu'un patient exprime son anxiété au sujet de l'environnement, a déclaré Hickman. L'objectif est d'**aider les thérapeutes à envisager l'ensemble de leur pratique sous un nouvel angle**.

« Nous considérons tous les aspects de la vie d'une personne à travers le prisme du climat thérapeutique », a déclaré Mme Hickman. « Les gens vivent et font face à des problèmes personnels dans le contexte de la crise mondiale actuelle. Et la crise mondiale aura un impact sur la façon dont vous gérez vos problèmes personnels.

Pour Mme Hickman, cela signifie qu'**il faut examiner les environnements dans lesquels les patients vivent, la planète comme les autres relations dans la vie des patients, tout comme les thérapeutes examineraient les relations des patients avec leurs parents ou les personnes qui leur sont chères**.

Encourager à parler

« La raison pour laquelle nous sommes dans ce pétrin avec l'urgence climatique est que nous la considérons comme séparée de nous-mêmes », a déclaré Hickman. Elle aide ses patients à explorer l'anxiété et le chagrin liés au changement clima[illegible] explorant leur relati[illegible] environnement local. Pour Hickman,

M'inscrire

Vous avez une question ?

sa relation à la planète est incarnée par deux arbres dans le jardin de son enfance, un chêne et un frêne, sous lesquels elle s'asseyait lorsque les choses étaient difficiles dans sa maison.

En introduisant cette perspective dans la profession de la santé mentale, les thérapeutes qui s'intéressent au climat espèrent **encourager davantage de personnes à parler de leurs émotions face au changement climatique**. Bien que 27 % des personnes se disent « très préoccupées » par le réchauffement de la planète, selon l'enquête de Yale de 2020, les thérapeutes affirment que les conversations émotionnellement significatives sur le changement climatique sont rarement abordées dans le cadre de la thérapie, mais que le sujet est évoqué dans des commentaires en passant – un résultat confirmé par l'enquête de 2016 sur le changement climatique et la thérapie. Cela pourrait simplement s'expliquer par le fait que les gens ne prêtent pas attention à leurs émotions concernant le changement climatique, ou ne pensent pas à aborder le sujet, a déclaré Burton.

« Nous avons l'impression que c'est quelque chose contre lequel nous ne pouvons rien faire », a-t-il déclaré.

L'anxiété et le chagrin liés au climat sont ce que Davenport appelle des émotions « privées de droits ». **En tant que société, nous ne lui faisons pas encore de place en tant que réponse émotionnelle valable ; pas de la même manière que nous le ferions, par exemple, pour le chagrin causé par la mort d'un**

M'inscrire

Vous avez une question ?

membre de la famille. « C'est répandu, mais personne n'a le droit de s'exprimer », a-t-elle déclaré.

Dans le cadre d'un modèle de thérapie tenant compte du climat, **les thérapeutes encouragent ces personnes, qui autrement pourraient rester silencieuses, à exprimer leur chagrin et leur anxiété au grand jour. Ils peuvent aider les clients à exprimer leurs commentaires sur le changement climatique, ou même à inclure des questions liées au changement climatique sur les formulaires d'admission.**

Il faut parfois une crise pour provoquer un changement. À la suite des attentats du 11 septembre, le Conseil d'accréditation pour le conseil et les normes connexes , qui accrédite les programmes de maîtrise et de doctorat en conseil et ses spécialités, a commencé à exiger que les programmes incluent la réponse aux crises, aux catastrophes et aux traumatismes dans les programmes de base de conseil.

« Avant le 11 septembre, personne n'avait jamais pensé au rôle de la thérapie en cas de catastrophe », a déclaré Burton. Il espère que le changement climatique entraînera un changement similaire le plus tôt possible.

Pour Bryant, cette première expérience de travail avec un client soucieux de l'environnement a été un véritable bilan. Depuis lors, Bryant a consacré des années à étudier la psychologie du changement climatique. Il anime des groupes d'étude publie des lignes directrices

M'inscrire

Vous avez une question ?

détaillées pour diriger un groupe de soutien sur le changement climatique et rassemble des articles sur la science et la psychologie du climat. Aujourd'hui, d'autres le considèrent comme un leader dans le domaine de la psychothérapie informée sur le changement climatique. Il a constaté que ces changements se reflétaient sur le terrain en général.

« J'ai constaté un énorme changement dans le discours », a déclaré Bryant.

En Angleterre, Staunton plaide en faveur de changements plus systémiques. Récemment, son plaidoyer a conduit à l'ajout de nouvelles normes de formation au Humanistic and Integrative Psychotherapy College du Royaume-Uni, l'une des 10 sous-sections du UK Council for Psychotherapy. Les nouveaux thérapeutes devront se renseigner sur les crises environnementales et climatiques et sur les défenses inconscientes que nous employons tous lorsque nous pensons à cette crise. Ils devront **apprendre quand soutenir ces défenses chez les clients et comment les aider à les surmonter.**

Dans les années à venir, le nombre de personnes en première ligne face au changement climatique va augmenter. Une formation généralisée promet un accès plus large aux soins de santé mentale nécessaires, a déclaré Staunton.

« Le changement climatique est le contexte dans lequel nous suivor une thérapie », a déclaré Staunton. « Et cela ne peut pas être exclu de la thérapie.

M'inscrire

Vous avez une question ?

Lire l’article complet en li
gne en anglais

Aller plus loin

Journée éco-anxiété programmée le 22 janvier

Les dernières actualités

Comment la thérapie EMDR affecte nos gènes (épigénétique) ?

Une recherche sur la façon dont la thérapie EMDR affecte nos gènes (épigénétique) qui a...
Lire plus

La douzaine de choses à ne pas faire avec des patients…

Un article de Thomas Zimmerman, publié dans Go with that Article publié en anglais –...
Lire plus

Les effets du traitement centré sur le traumatisme su…

Un article de Knibbe, W., de Jongh, A., Acar-Ceylan, K., Al Hamami, Z., Visscher, C....
Lire plus

M’inscrire

Vous avez une question ?

COMMENT FINANCER MA FORMATION ?

Institut français d'EMDR
30, place Saint Georges
75009 Paris – France
Tel. : 01 83 62 77 71

Inscrivez-vous à la newsletter et recevez toutes nos infos, avant-premières, nouveautés, articles …

E-mail

QUI SOMMES-NOUS ?

Institut Français d'EMDR

Notre équipe

Témoignages

Nos partenaires

L'IFEMDR recrute

Groupe Essentia

QU'EST-CE QUE

Thérapie EMDR

M'inscrire

Vous avez une question ?

Psychotraumatologie

Cohérence cardiaque

Psychologie positive

TSR

OUTILS

Connexion

FAQ

Nos lieux de formations

Liens

Actualités

Dossiers thématiques

INFOS LÉGALES

Conditions générales

Charte éthique de l'IFEMDR

Mentions légales

Charte de protection des données

M'inscrire

Vous avez une question ?